PROGRAM ZAJĘĆ KOŁA TANECZNEGO – HIP- HOP

1. Nazwa zajęć – hip-hop – 4 godz.
2. Prowadzący- Klaudia Skadorwa
3. Adresaci- młodzież w wieku- 12-14; 15-18 lat
4. Termin- wtorek 15.00-18.00
5. Sala- 35 /aula/
6. Cele

- rozwijanie poczucia rytmu
- rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej
- rozwijanie umiejętności izolowania poszczególnych grup mięśniowych
- rozwijanie umiejętności prezentacji na scenie
- rozwijanie umiejętności pracy w zespole
- podniesienie ogólnej sprawności fizycznej
- występ na scenie

7. Tematyka zajęć

1/ Ćwiczenia rytmizujące
2/ Ćwiczenia przygotowujące do izolacji poszczególnych partii mięśniowych
3/ j.w. w rytmie muzyki
4/ Nauka figur hip-hopowych
5/ Łączenie figur w krótkie etiudy taneczne
6/ Próby utworzenia własnych mini układów
7/ Tworzenie układów w dwójkach , w trójkach,
8/ Tworzenie układu w dużym zespole/ 10 – 15 osób/
9/ Prezentacja układu na scenie dla publiczności